

学 校 給 食 こ ん だ て 表

日 曜		献 立		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	木			ししやものフリッター じゃがいものごもくきんぴら にらたまみそしる	ぎゅうにゅう ししやも あおのり ぶたにく さつ まあげ くきわかめ とう ふ たまご みそ	こめ こむぎこ でんぶ ん さとう じゃがいも こめ あぶら	にんじん たまねぎ えのき たけ にら	603	23.6	19.1	2.0
2	金			あつあげのチリソースかけ こんがりキツネのわふうサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ うちまめ だい いず みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃが いも	しょうが にんにく ながね ぎ キャベツ にんじん な ますかぼちゃ だいこん た まねぎ こまつな	601	21.7	18.7	1.8
5	月			セルフのスパイシーミートライス おまめとツナのサラダ あきやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず ツナ ウインナー	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん えのきたけ ピーマン キャベツ もやし だいこん ブロッコリー	625	24.7	20.3	1.9
6	火			いわしのかばやきカレーふうみ きりぼしだいこんのいために みそけんちんしる	ぎゅうにゅう いわし あ ぶらあげ ちくわ あつあ げ みそ	こめ でんぶ こん こん さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ はねぎ だい こん ごぼう しめじ こん にやく ながねぎ	616	25.4	21.0	1.9
7	水			ほっけのねぎみそやき わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ み そ わかめ ぶたにく だい いず あつあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう こめあぶら じゃ がいも でんぶ	にんにく しょうが ながね ぎ キャベツ もやし コー ン にんじん たまねぎ だい いこん はねぎ	627	28.3	18.9	1.8
8	木			みそラーメン のりずあえ きなこめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり いりだ いず きなこ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつ な	602	28.8	17.3	1.9
9	金			【目の愛護デー献立】 ハンバーグチーズソース めにエーサラダ ランドルトかんトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ だいず ちくわ	こめ ノエグマヨネズ こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベ ツ こまつな コーン にん にく トマト ブロッコリー	628	24.9	17.9	1.9
13	火			ホイコーロー ごまのりポテト もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ たまご もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶ ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく ながねぎ キャベ ツ ピーマン たまねぎ こ まつな	600	25.7	18.3	1.8
14	水			てづくりりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら だい いず とりにく しろいんげ んまめ	コッペパン さとう でん ぶ こん こん じゃがいも こめあぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ こまつ な	602	26.3	20.8	2.1
15	木			【ふるさと献立】 がんもどきのそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナいため くびきくさんさつまいものみそし る	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とり にく あおだいず ツナ とうふ みそ	こめ でんぶ こん こん こめあぶら ごま さつま いも	にんじん えのきたけ しょ うが なますかぼちゃ もや し こまつな たまねぎ ご ぼう ながねぎ	635	25.4	20.9	2.0
16	金			さめのからあげおろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう さめ なる と とうふ みそ	こめ こめこ でんぶ ん こめあぶら ごま	だいこん にんじん キャベ ツ こまつな あかしそ た まねぎ はねぎ	609	25.8	18.7	2.0
19	月			あきいっぱいポークカレー こんにやくのごまサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ チー ズ	こめ おおむぎ こめあぶ ら じゃがいも こめこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん だいこん れ んこん しめじ キャベツ こんにやく	649	24.1	19.6	2.1
20	火			【減塩の日：素材の味を楽しもう】 とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのおかかあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ だい いず みそ	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	しょうが にんにく キャベ ツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	619	26.3	20.9	1.8
21	水			こめこマカロニのツナトマトソ テー ローストポテト&パンプキン ミートボールスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とり にく ぶたにく だいず	こめこパン 米粉マカロニ こめあぶら じゃがいも でんぶ みずあめ さと う	にんにく たまねぎ にんじ ん トマト パセリ かぼ ちゃ だいこん しめじ こ まつな りんご	595	24.6	18.4	2.6
22	木			ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なる と わかめ	こめ こめあぶら さとう ごま でんぶ ごまあぶ ら ビーフン	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん きりぼ しだいこん たまねぎ えの きたけ ながねぎ	589	23.1	16.4	1.8
23	金			さばのみそに もやしとちくわのさっぱりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく あつあ げ	こめ さとう さといも	だいこん しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう こんにやく はくさい なが ねぎ	622	30.4	18.7	2.0
26	月			やきぎょうざ はるさめサラダ ごもくちゅうかに	スキムミルク ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ご ま こめあぶら じゃがい も でんぶ	キャベツ たまねぎ にら しょうが こまつな にんじ ん にんにく はくさい こ んにやく ながねぎ	583	20.6	10.5	1.8
27	火			ちくわのりマヨやき さつまいもとブロッコリーのごま あえ だいこんとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あ おのり ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエグマヨネズ さつ まいも ごま さとう ご まあぶら	ブロッコリー キャベツ に んじん だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	620	23.4	17.8	2.0
28	水			【食育の日：食べ残しをなくそう】 てづくりごまゆかりふりかけ めぎすのこめこあげ おからポテトサラダ だしもたべちゃうエコなみそしる	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ あ ぶらあげ だいず みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめ あぶら じゃがいも ノエ グマヨネズ さとう	あかしそ コーン キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ	613	23.7	20.5	1.7
29	木			わふうじる くきわかめのサラダ さつまいものてづくりこめこむし パン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ パン	ソフトめん こめあぶら こむぎこ こめこ さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ こまつな キャベツ こんにやく コーン	632	25.7	14.9	1.9
30	金			【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ ぎゅうにゅう たま ご かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	こめ こめあぶら さとう こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼ ちゃ	627	23.7	19.6	1.8